

Spaghetti mit Tomatensauce

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

Schnell, einfach, lecker – und viele Möglichkeiten, um das Gericht zu ergänzen oder zu erweitern!

Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 10 g Kokosöl neutral
- 3 g Knobli gehackt
- 50 g gehackte Zwiebeln
- 1 Dosen Tomaten Würfel 400 g
- 10 g Gemüse Bouillon z.B. Morga
- Meersalz
- 1 Messerspitze Chili Pulver
- Frische Kräuter

Zutaten für 4 Portionen Beilage:

- 320 g Spaghetti, vorzugsweise UrDinkel oder glutenfrei
- Salzwasser

Garnitur und Beilage:

- Basilikum oder andere Kräuter als Garnitur
- Käse Alternative / Alternative zu griechischem Käse von Soyana
- Pesto vegan



Zubereitung:

- Kokosfett in einer Pfanne zergehen lassen, gehackte Zwiebeln und Knobli begeben und andünsten. Mit 1. Dose Tomaten auffüllen, Gemüse Bouillon und Chilipulver begeben und aufkochen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ca. 2 Stunden kochen lassen, zeitweise umrühren. Allenfalls am Schluss noch einmal mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Spaghetti gemäss Hersteller im Salzwasser kochen. Absieben, auf Wunsch in Olivenöl kurz wenden, mit der Sauce vermengen.
- Anrichten, mit Kräutern garnieren



Bemerkung:

Wir verwenden bei der Tomatensauce auch gerne zur Hälfte Tomatenpulpe und zur Hälfte Tomatenwürfel.

Sie können am Schluss auch einen Schuss Rahm begeben, um die Sauce zu verfeinern – nicht mehr kochen lassen.

Wenn Sie keine frischen Kräuter haben, können Sie diese mit getrockneten ersetzen. Diese können Sie schon am Anfang begeben und mitkochen.

Das Basis Rezept ergänzen wir gerne mit Fleischersatz-Produkten wie veganen Würsten, Dinki Produkte oder Tofu in verschiedenen Variationen.

Auch eignet sich grilliertes Gemüse hervorragend als Ergänzung.